СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Каракина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ШМО Л.В.Орлова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

 **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_\_6\_\_КЛАССА ПО физической культуре**

**НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

 **с «30» ноября 2020 г. по «04» декабря 2020 г.**

**Учитель: Катаева Оксана Викторовна**

**Адрес электронной почты o.v.kataeva1970@mail.ru**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блок 1. Основная часть** | **Блок 2. Тренировочные задания** | **Блок 3. Контрольные задания. Работа над ошибками** | **Блок 4. Контрольные задания** |
| Содержание | Содержание | Срок выполнения | Содержание | Срок выполнения | Содержание | Срок выполнения |
|  Урок № 1Тема: Развитие координационных способностей, эстафеты и игры с использованием гим-х упр-ий |
| Закрепление пройденного материалаРазвивать навык взаимодействия учащихся, быстроту, ловкость, внимание, координацию движений*.* Воспитывать бережное отношение к инвентарю, чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни | И.п.- стойка, скакалка сзади, держа ее согнутыми руками за концы. Прыжки со скакалкой, чередуя способы, - на двух ногах с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, гарцующий бег на месте;И.п. – то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по прямой линии.И.п. – то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по кругу. | 01.12.20. | **Повторить упр-я со скакалкой** | 01.12.20. |  |  |
| Урок № 2 Тема: Кувырок назад в полушпагат, прыжки через скакалку |
| Совершенствовать технику выполнения кувырка назад в полушпагатСохронять доброжелательное отношение друг к другу, выполнять страховку работая в парах Видеть указанную ошибку и исправлять ееОвладеть умением анализировать и корректировать действия, при выполнение упражнений Формировать умение проявлять дисциплинированность Умение видеть и чувствовать красоту движения Знать правильную осанку и соблюдать ее  | - перекаты в группировке;-лежа на животе, максимально прогнуться, перекаты вперед и назад «лодочкой»; - лежа на животе, захват руками голени и максимально прогнуться, перекаты вперед и назад.И.п.- стойка, скакалка сзади, держа ее согнутыми руками за концы. Прыжки со скакалкой, чередуя способы, - на двух ногах с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, гарцующий бег на месте;И.п. – то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по прямой линии.И.п. – то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по кругу. | 03.12.20. | **Выполнить тест письменно** **1.** **Гимнастика это:**а) система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие;б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания;в) комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.**2. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**а) стойка на лопатках;б) мост из положения лежа на спине;в) кувырок.**3. Какой из снарядов не относится к гимнастическим:**а) булава;б**)** брусья**;**в) диск.**4.** **При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным если:**а) подбородок окажется ниже перекладины;б) плечи находятся выше перекладины;в) подбородок окажется над перекладиной.**5.** **Какие из упражнений относятся к видам гимнастики:**б) подтягивание в висе;в) бег;г) кувырки;д) метание мячей.**6**. **Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**а) кувырок вперед;б) акробатическая комбинация из нескольких упражнений;в) стойка на лопатках.**7.** Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения уп­ражнений?а) страховкой;б) вниманием;в) объяснением.**8. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно только:**а) с одноклассником;б) с учителем;в) одному.**9. ……………. - спортивный тренажёр кольцевидной формы, используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.****10. Ритмическая гимнастика – это:**а) гимнастика для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;б) один из древнейших видов спорта включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах а также в вольных упражнениях и опорных прыжках;в) разновидность оздоровительной гимнастики, важным элементом является музыкальное сопровождение. | 03.12.20. |  |  |